

## sommaire

Stage "savoir se sauver"

Le TOAC Natation a proposé une initiation à la natation ...

[page 2](#)

Stage Perpignan

La deuxième semaine des vacances de Pâques, le club ...

[page 3](#)

Natathlon 3

En ce deuxième dimanche férié du mois de mai, 15 benj ...

[page 5](#)

2ème meeting départemental

Ce dimanche 22 Mai se tenait à Léo Lagrange la dernière ...

[page 6](#)

Championnat d'Europe des Maitres

Abécédaire Londonien ! A, comme : ...

[page 6](#)

Natathlon 4

Ce dernier week-end de mai avait lieu le natathlon N° 4 ...

[page 10](#)



Le mot du président

Chers adhérents,

Voici l'un des derniers Toac de neuf de la saison, en effet le mois de juin marque une activité importante pour les bénévoles que nous sommes. La mise en place des inscriptions directement par internet est une avancée pour l'ensemble des adhérents et futurs adhérents. Nous espérons que vous avez pu créer votre compte afin d'accéder à l'adhésion en ligne. Nous sommes dans la période d'évaluation de vos enfants et le 23 juin leurs affectations seront disponibles directement dans la nouvelle interface d'inscription. La finalité des plannings aussi. Les nouvelles directives fédérales nous ont obligé à refondre tous nos groupes et mener une réflexion pour l'avenir dans cette nouvelle olympiade. Le choix des entraîneurs, avec de futurs contrats qui les fidélisent, se finalisent déjà pour le début de cette nouvelle saison. Mais que serait notre club

sans les sportifs qui le composent et cette newsletter est bien là pour retranscrire toutes les émotions des jeunes et moins jeunes.

J'espère que l'ensemble des informations des newsletters de la saison vous ont permis de suivre l'info du club mais surtout et avant tout les exploits de nos sportifs. Rendez-vous le 18 juin pour notre assemblée générale qui clôture la saison sportive et nous espérons donc vous retrouver la prochaine saison pour de nouvelles lectures. Bonne lecture

Richard Samouilhan  
Président du TOAC Natation

# Stage "Savoir se sauver"

Vacances de Printemps à Job

Le TOAC Natation a proposé une initiation à la natation afin que nos jeunes stagiaires acquièrent une aisance et un minimum d'autonomie dans le milieu aquatique et ainsi «savoir se sauver».

Ouvert aux enfants de 4 ans et demi à 7 ans, les 50 petits nageurs ont pu approcher les bases de la natation : immersion, flottaison ventrale/dorsale, déplacement, respiration, entrée dans l'eau : saut, toboggan, longs tapis, situations qui se rapprochent le plus possible d'une immersion accidentelle en

milieu aquatique.

Les enfants ont ainsi pu découvrir tout en s'amusant. Ils ont su faire face à leurs appréhensions et certains d'entre eux, les plus courageux, ont appris à se déplacer en mode « chien » et/ou à se mettre sur le dos, faire des petits battements pour revenir vers le bord.

Les enfants étaient très contents et enthousiastes au grand bonheur des éducateurs : Ambre, Camille, Damien, Marie Line, et Véra.

Le TOAC joue pleinement son rôle social dans le cadre de la prévention

des noyades.

Ce type de stage répond à une demande particulière et précise : la prévention des noyades, c'est une porte d'entrée pour la pratique saisonnière au sein du TOAC, dans l'école de natation, où s'effectue l'apprentissage complet de la natation concomitant à une pratique sportive, dans la durée.



# Stage Perpignan Poussins/Benjamins

Vacances de Printemps à Perpignan

La deuxième semaine des vacances de Pâques, le club a organisé pour les meilleurs nageurs des catégories Poussins et Benjamins un stage à l'extérieur de Toulouse.

Comme pour leurs aînés au mois de février, la joyeuse troupe s'est donc dirigée dans la capitale catalane française pour prendre part à ce stage de natation intensif, concocté par les entraîneurs du club. Ce sont donc 8 poussins et 9 benjamins ainsi que 3 coachs qui ont pris le chemin de Perpignan en ce dernier lundi d'avril.

## **JOUR 1 :**

Bien arrivés à 14h après un arrêt pique-nique sur l'autoroute, la troupe découvre les lieux du village vacances où elle logera toute la semaine. Appartements mitoyens de 3 à 4 personnes autour d'un petit parc avec piscine, table de ping-pong et terrain de foot, tennis, volley et basket.

Une fois la répartition des chambres faites, un petit briefing du stage pour tous et il est l'heure de partir au premier entraînement.

2h d'entraînement assez light pour la première de la semaine dans le grand bassin de Perpignan. Puis retour à l'hébergement avec le premier repas pris dans le restaurant du centre. 21h tout le monde dans les chambres. Le lendemain, le levé est prévu pour 6h45 pour un premier entraînement journalier à 8h.

## **Jour 2 :**

Deuxième jour sous le signe de la natation avec deux entraînements au programme :

-un, donc, à l'aube, en bassin de 25 où un premier entraînement long en aérobic est proposé aux deux groupes

-un, dans l'après-midi en bassin de 50, plus technique où les deux groupes n'hésitent pas à se mélanger pour travailler ensemble, les grands montrant

l'exemple aux plus petits ou inversement .... mdr.

Entre les deux séances, c'est repos et jeux de cartes dans les chambres pour bien régénérer les esprits et le physique et pour être au top lorsqu'ils enfilent le bonnet et les lunettes.

## **Jour3 :**

Tout le monde se porte bien malgré la fatigue qui commence à se faire un peu sentir. Mais la bonne nuit de sommeil a fait du bien à tout le monde avec un levé un peu plus tard pour cette journée.

Un seul entraînement de prévu en fin de matinée au programme.

Les benjamins en profitent pour battre leur record de kilomètres effectués en un entraînement, en passant pour la première fois de leur vie la barre des 5 km.

Une bonne préparation pour les échéances futures ou le 400 4n et le 800 seront au programme.

Après un bon repas et une bonne sieste, c'était activité extérieure l'après-midi avec sport-co dans le centre et jeux de course. Après 2 h à courir un peu partout, la fatigue se faisant ressentir, un gros goûter est proposé et place au repos dans les chambres avec les tâches scolaires réalisées si besoin. Toute la troupe ne se couche pas trop tard et sans grande difficulté, la fatigue aidant.

## **JOUR 4**

2 entraînements au programme avec du long le matin en 25 m et de la technique le soir avec atelier plongeon pour tous, tous ensemble en 50m. Histoire d'alterner les bassins et les repères.

La fatigue commence à bien se faire sentir mais le moral des troupes est au beau fixe. Il reste encore deux jours mais le temps passe très vite, voire même trop vite pour certains ... Signe que personne ne s'ennuie ;-)



# Stage Perpignan Poussins/Benjamins

Vacances de Printemps à Perpignan

## **JOUR 5**

La dernière très grosse journée de travail du stage avec :

-Natation le matin avec une séance test sur un effort long en cr, pour les deux groupes. Un 1500 pour les benjamins et un 10' non-stop pour les poussins.

Au final 5300 m pour les grands, records du stage et 3700 pour les poussins, records pour eux aussi

-Canyoning l'après-midi avec un temps super. Un parc artificiel (le seul en Europe) est à 15 km du centre de vacances. Nous prenons donc les véhicules et amenons tout ce petit monde découvrir cette discipline. Saut de 5, 6 et 7 mètres dans un bassin artificiel, toboggan géant avec chute de 3,4 et 5 mètres, tyrolienne, descente en rappel, saut dans une grotte. Autant de choix proposé où les jeunes ont pu se régaler et appréhender leurs craintes et peurs dûes à la découverte de la discipline et surtout au vertige.

-Plage avec goûter sur le sable après l'activité. On en profite pour faire la photo de groupe du stage en souvenir. Mais la tramontane a écourté la sortie. Retour au centre après cette après-midi bien remplie

-Bowling le soir pour récompenser les jeunes de leur exemplarité durant toute la semaine.

## **JOUR 6**

Dernier entraînement avec petit tour au toboggan du complexe aquatique de perpignan.

Au final, les benjamins auront avalé 35 km de natation dans la semaine et 25 pour les poussins.

De quoi arriver en pleine forme pour la fin de saison et pulvériser à chaque sortie leurs records personnels. Les progrès se faisant sentir dès cette fin de stage pour la plupart.

Puis emballage des affaires, ménage dans les appartements, repas du midi et enfin tout dans les véhicules pour un retour sur Toulouse en fin d'après-midi pour revoir Papa et Maman au grand désespoir de certains (nous taisons les noms ;-)) et au petit soulagement des coachs, bien fatigués de leur semaine d'encadrement dont le dimanche de repos fera le plus grand bien.

Un stage vraiment bien réussi pour nos jeunes qui ont su se montrer vraiment super chouette tout le long de la semaine et qui ont passé une superbe semaine d'après leur dire et les retours des parents.

Ça tombe bien car c'est exactement le même ressenti qu'ont eu les 3 coachs sur cette semaine qui n'ont pas hésité à le faire savoir aux concernés.

Vraiment une chouette semaine de travail et franche rigolade tout le long du séjour.

Un grand merci à tous pour tout cela. Place aux compétitions pour tout bonifier.



# Natathlon 3

le 8 mai à Montauban

En ce deuxième dimanche férié du mois de mai, 15 benjamins du club se sont déplacés en terre montalbanaise pour la troisième étape du natathlon.

Chez les pré-compétition 6 nageurs défendaient le club avec au programme pour les 2 filles : 200 dos, 200NL et 100 brasse. Malheureusement, toutes les deux se sont faites disqualifiées sur le 200 dos. On peut tout de même déplorer celle de Damaris qui se fait disqualifier pour ne pas avoir compté et être repartie pour 50m de plus.

Sur le 200 NL toutes les deux améliorent leur temps et ce avec une nage bien plus appliquée qu'en début d'année. Enfin, Alix fini par un magnifique 100 Brasse dans lequel une énorme amélioration technique est à noter.

Chez les garçons, 3 d'entre eux étaient engagés sur le 400 4N. Cian, Nicolas et Tom affrontaient cette épreuve pour la première fois et se sont très bien débrouillés, avec de bonnes performances et des virages de plus en plus efficaces. Défi réussi, les gars !

Ces trois garçons avaient aussi au programme le 100 Brasse avec un bilan mitigé : une amélioration de temps pour Nicolas, une amélioration technique pour Cian, et une nage encore à dompter pour Tom ;-)

Ensuite, Johan ainsi que les 3 autres garçons avaient au programme le 200 NL et 200 dos. Le 200 dos a été lui aussi très réussi avec des améliorations de temps conséquentes pour tous. Le 200 NL quant à lui fut difficile car il s'agissait de la dernière course de la journée. Il fut tout de même positif avec de légères améliorations de chacun malgré des virages bien faibles.

Enfin, Johan était engagé sur le 100 pap et a amélioré son temps lui aussi.

Pour le groupe benjamin compétition, l'objectif prioritaire de cette étape était de réaliser le meilleur 400 4n possible en sortie d'un stage intensif d'une semaine à Perpignan. Epreuve nouvelle pour les benjamins 1 ou épreuve à consolider pour les benjamins 2 après leur première expérience de la saison d'avant.

Et à ce petit jeu, nos jeunes nageurs s'en sont plutôt très bien tirés. Elodie retransche 45s à son temps de la saison dernière, Lenaic 42s, Justine et Sana 32s, Juliette 17s. Lou-Ann en retransche une petite vingtaine et nage dans un chrono très intéressant de 5'52 la classant dans les meilleurs perf de la compétition. Pour les benjamins 1, la découverte de l'épreuve fut un peu difficile pour Timothée même si son temps reste très correct, alors qu'Abi, un peu en retrait sur les autres courses, nous a sorti une superbe course pour nager 6'26 avec un parcours brasse et crawl de toute beauté. Mais la performance de la journée fut à l'actif de Terris qui malgré l'inconnue de cet effort, a su se transcender et nager un excellent 5'38 avec une technique de nage dans les 4 éléments vraiment très intéressante. Cette performance lui permet de battre le record du club de plus de 30 s et de finir cette saison avec la meilleure performance régionale de son âge sur cette même distance.

Le reste du programme était un peu plus à la carte selon les spécificités de chacun, et les performances ont été encore une fois au rendez-vous. Avec de super 200 dos pour Lou-ann (2'44), Juliette (2'46), Lenaic et Sana (2'51) ou encore des 200 nl du même acabit pour Terris (2'21), Lou-Ann(2'24), Justine et Abi (2'38). A noter les très belles progressions de Timothee et Elodie sur ces deux distances qui ont raboté plus de 9s sur ces courses par rapport au mois de Mars. Félicitations à tous et aux deux officiels (Anne et Marc Haenlin) présents. Place à la dernière étape le dernier dimanche de mai avec comme point de mire le 800 m NL .



résultats

# 2ème Meeting départemental

le 22 mai à Léo Lagrange

Ce dimanche 22 Mai se tenait à Léo Lagrange la dernière compétition qualificative pour les championnats régionaux d'été qui auront lieux mi-juin à Tarbes.

Parmi les 23 nageurs engagés à cette compétition, seulement 2 n'avaient pas encore décroché les minimas pour la suite de la saison.

C'est chose faite puisque nos deux minimes garçons ont décroché leurs billets pour les Régionaux.

Félicitation à **Alexandre** et **Adrien** pour cette belle qualification.

Il ne leur reste plus qu'une petite marche à gravir vers la Nationale 2 vu leurs excellentes performances de ce dimanche.

Rendez-vous leur est donné dans 3 semaines pour tenter, avec tous les autres de monter encore d'un niveau.

## résultats

# Championnat d'Europe LEN des Maitres

du 25 au 29 mai à Londres

## Abécédaire Londonien !

### **A** comme :

- Aquatic Centre London : complexe à l'architecture futuriste magnifique construit en 2012 pour les JO de Londres. 10 couloirs sur le bassin principal, et 8 sur le bassin annexe, les 2 sur 50 mètres évidemment. Les gradins étaient largement garnis (environ 1000 personnes), lorsque les vigiles laissaient rentrer les spectateurs !
- Accréditations : on nous prédisait des files interminables, finalement ce fut très fluide.

### **B** comme :

- Bruno : chroniqueur Facebooker, champion du NT pour une poignée de centièmes (voir +bas à la lettre N). Tellement bien installé sur le plot, profitant sûrement de l'endroit, qu'une bonne seconde passe avant que l'on voit notre camarade s'élancer, évidemment sur un 50 c'est légèrement préjudiciable !

### **C** comme :

- Charlène : un joli 100 NL en 1'12"42 (136ème/188 classées+14 NT) et un 50 NL en 31"78 qui lui a coûté une pinte de bière !! 34ème sur 100 plus un gros paquet de NT. Un grand regret : ne pas avoir nagé dans le Pool 1 sous les Sunlight (voir à P)
- Christophe : dossiste, voire dossoliste, ou dossophile. A nagé le 50 et le 200, à séché le 100 et fait partie des centaines de DNS (voir à D), honte à lui !!!!! Bon c'était pour ne pas rater son avion et en plus il devait nager dans le hangar. Pardonné ! Voir son compte rendu en bonus tout à la fin.
- Call Room : le lieu de rencontre par excellence, commérages en tout genre façon café du commerce, manquait le zinc et le blanc limé. Puis les séries s'égrènent, vient finalement son tour, et très vite tout s'enchaîne, on se retrouve dans l'arène, puis derrière le plot, et c'est magique, on fait partie de la fête !
- Classement des clubs : au classement provisoire de clubs le TOAC gagne 2 Places, grâce en particulier à la médaille d'Elodie et la place de finaliste de Niel. Le TOAC passerait de la 12ème à la 10ème place (source Chronomaîtres)

### **D** comme :

- David : Joli 50 brasse avec une MPI à la clé en 34"39, fmissant 1er et champion d'Europe de sa série – 59ème sur 77 classés. 100 NL en 1'00"71, 128ème sur 233 classés, parti très vite à pris le bambou de la journée ! Mais fait un joli temps quand même ! 50 NL en mode pourquoi je suis là ! Pas de sensation et un moyen 26"94, 98ème sur 156 nageurs
- DNS : Did not start. En clair : forfait non déclaré ! En quantité incompréhensible sur certaines épreuves.

# Championnat d'Europe LEN des Maitres

du 25 au 29 mai à Londres

L'avantage du DNS, c'est qu'il ne peut pas être DSQ (disqualifié).

## E comme :

- Entraînement du mardi après-midi, où on était 4 par lignes et où on a vécu la mutation d'un brasseur anglais en dossiste. Niel, cambrure "lacourtesque" au départ, maîtrisant sa coulée et anticipant largement le risque de dépassement de la ligne fatidique de disqualification !
- Élodie et sa superbe médaille de bronze, qui partie comme une bombe au premier 50, ne put contenir le retour de ses deux voisines, malgré nos cris, voire vociférations, mais qui offre au Toac une super médaille de bronze, bravo ! Au 100 NL, 14<sup>ème</sup> sur 188 classées en 1'01"48, pas mal !!
- Entraîneurs, merci à eux de nous "supporter" toute l'année (ou l'inverse !). Clin d'œil supplémentaire à Virgine, présente comme nageuse avec qui on a fait le dernier entraînement.

## F comme :

- Fan Club : merci à ce petit club très fermé de nos 3 supporters : Christel, Lou et Alexandre.
- Finaliste : sont considérés comme finalistes les 8 meilleurs temps de chaque épreuve, pas de médaille, mais un diplôme !

**H** comme Hangar : surnom donné au Pool2 avec son plafond très bas et sa quasi absence de lumière.

**L** comme LEN : la ligue européenne de natation, qui s'en est mis plein les fouilles ! Probablement dans les 700 000 Euros de chiffres. Ça ressemblerait pas un peu aux grands marathons ça par hasard ??? Pas joli joli de se faire de l'argent sur ces braves Masters en leur donnant un Pin's souvenir la dernière journée.

**M** comme MPI : meilleure performance individuelle. Sont concernés : Charlène, Christophe, David, Patrick et évidemment Niel avec son 50 dos d'anthologie dans le relais ! Et aussi Elodie pour son 100 dos, son meilleur temps en Masters en grand bain.

## N comme :

– Niel : english swimmer au bonnet France-Masters, récemment convertit au dos et finaliste au 200 Brasse en 2'39"59 – 6<sup>ème</sup> sur 80 classés, Bravo !! 50 brasse en 32"85 – 11<sup>ème</sup> sur 153 nageurs 100 brasse en 1'15"20 – 14<sup>ème</sup> sur 146 nageurs classés.

– NT : no time, appellation peu fatteuse qui indique que le temps du nageur est supérieur aux minimas



# Championnat d'Europe LEN des Maîtres

du 25 au 29 mai à Londres

exigés (exemple, voir + haut à la lettre B !)

**P** comme :

– Patrick : MPI au 50 NL en 30"27, série gagnée, comme Christophe, champion d'Europe de la série – 42<sup>ème</sup> sur 123 classés. A de plus gagné une pinte de bière !!! (voir à lettre C) MPI au 200 brasse en 3'25"81 – 34<sup>ème</sup> sur 55 classés 50 brasse temps moyen en 42"35 – 69<sup>ème</sup> sur 105 classés

– Pool 1 & 2 : grosse différence, le pool 1, 10 couloirs sous les Sunlights et 1000 personnes dans les gradins, le pool 2, 8 couloirs et rien d'autre (voir plus haut lettre H)

– Plaisir : malgré une organisation quelquefois chaotique, le plaisir partagé était plus fort !

**Q** comme Quinzième millésime des Europe Masters avec environ 10 000 nageurs et plongeurs.

Les suivants seront en Slovénie en 2018, précédés par les mondiaux à Budapest en 2017.

**R** comme relais : 2 parties de plaisir sans grande prétention chronométrique mais une bonne dose de partage et de rigolade, les meilleurs moments !!! Ces 2 relais sont les premiers nagés par le club dans une compétition internationale, petite fertè quand même ! Le 4x50 NL en 1'58"20 48<sup>ème</sup> sur 74 clubs classés (David 26"55 + Bruno 33"35 + Patrick 30"07 + Niel 28"23). Le 4x50 4nages 31<sup>ème</sup> sur 34 clubs classés, pas terrible mais certains n'avait plus grand chose dans les chaussettes ! 2'24"18 (Niel 36"48 + Patrick 42"81 + David 31"10 + Bruno 33"79)

**S** comme :

- Sylvain : sur le 100 NL, pas satisfait de son temps, termine avant dernier de sa série en 1'05"94 168<sup>ème</sup>/214. Sylvain se rattrape sur 50 NL avec un temps correct en terminant 1<sup>er</sup> et donc champion d'Europe de sa série. 116<sup>ème</sup>/152.

- supporter de toutes les courses quasiment : Bruno et ses posts Facebook, merci à lui

**T** comme Take your marks : des versions différentes tous les jours, il était prudent de bien le décrypter avant sa série. Taaaaaaaake your mark ou Take yooooooooouuuuur mark. Pas facile de s'adapter, d'autant que la nat synchro était juste derrière !!

**V** comme vigiles : pas toujours sympas, ils ont parfois gâché un peu la fête.

**W** comme Warm-up : des périodes courtes d'une dizaine de minutes pour des groupes définis de nageurs, qui parqués à la sortie des vestiaires se transforment en manchots sur une banquise dès que le top est donné. La mise à l'eau est comparable à ces braves volatiles à l'exception peut-être des bonnets multicolores !!

## **Bonus avec le CR de Christophe himself :**

*Question : votre sentiment général sur vos courses : content ou pas ?*

Très content. Même si ça fait bizarre de nager dans un hangar

*Question : Indique tes temps par épreuve et ta place dans ta série, ta place dans l'épreuve, en indiquant le nombre de participants classés ou pas*

50 m Dos : 31"38 1<sup>er</sup> de ma série, champion d'Europe de MA série !!!! 14<sup>ème</sup> au général

Après 1h30 d'attente dehors (mais sous un soleil londonien quand même). Je m'engage enfin dans la piscine. Nouveau filtre de 30 min à l'entrée puis on atteint enfin le vestiaire, coté hangar.

Rapidement en tenue, je suis fin prêt pour l'échauf et me dirige vers ..... le 3<sup>ème</sup> filtre pour 40 nouvelles minutes d'attente.

Enfin on rentre dans un magnifique préfabriqué aux tons couleur « préfabriqué ». ambiance magique. Je retrouve mes amis dossistes C4 français puis on annonce l'échauffement.

Plouf, l'eau est fraîche, les premiers 500 m me permettent tout juste de me réveiller. Puis ... il faut sortir de l'eau. 10 min d'échauf c'est certainement So British.

# Championnat d'Europe LEN des Maitres

du 25 au 29 mai à Londres

Allez hop, j'enfile ma combi dans la chambre d'appel. Impossible de ne pas montrer mon zizi a mes international friends. Je les sens tous effrayés. C'est bon pour moi.

Puis ça va très très vite, on m'appelle, on passe coté piscine, la série précédente est à peine aux 25 m qu'on se met à l'eau.

La série précédente touche le mur

Take

Your marks

Réflexion, traduction, re-réflexion. Merde Take Your Marks = A vos marques.

Tuuuuut

Bon ok j'ai loupé le départ, ma coulée est trop longue mais je vais me rattraper en moulinant comme un malade.

Touche,

VICTOIRE !!!!

J'exulte je crie Ouais j'ai gagné, champion d'Europe, mais non champion du Monde, champion Olympique...

Ah non c'est vrai y a encore 2 séries derrière.

Heureusement les cris n'étaient que dans mon esprit. La foule en liesse qui scandait mon nom dans mes rêves. Je sors de l'eau avant que le juge me fasse sortir de force. La série suivante arrive déjà. C'est fini. 14ème sur 86 engagés en C4.

Pas de récup, of course. Je peux retrouver les copains et le vrai bassin des JO. Ca y est je ne suis plus un maître. Je suis un Master.

200 m Dos : 2'28"63,

5h : Saturday early in the morning. Wake-up

5h15 : in the bus

5h45 : in the underground

6h : in the mall

6h15 : at the Aquatic center

6h23 : plouf (warm-up si vous préférez)

Quoi ? j'ai droit à 30 minutes d'échauffement. IT'S AMAZING !!!!

Juste de quoi me réveiller.

9h : call room.

9h15 : mes pas suivent ceux de Mat Grevers, Michael Phelps et Yannick Agnel.

Je blague avec la chrono, je félicite un pote de la série d'avant qui a nagé souple. Je remarque que pour une compète internationale les fanions de 15m n'auraient pas été un luxe.

Take Your Marks (cette fois j'ai pas oublié)

Tuuut.

Tranquille pendant 150m (on s'est même caressé les cuisses mon camarade israélien de la ligne 8 et moi), j'accélère sur les 50 derniers mètres pour un 200 dos presque en négatif, j'améliore mon meilleur de 3 sec au passage (je me demande si je n'ai pas dépassé C. Lacourt à un moment) et je sors de l'eau. Chaud mais pas fatigué.

4ème de ma série (ligne 9 au bord s'il vous plait).

13ème au général C4. Le top ten sera pour une prochaine fois.

100m dos : dans l'avion, pas facile de nager en dos. DNS.



# Natathlon 4

les 28,29 mai à Nakache et A. Jany

Ce dernier week-end de mai avait lieu le natathlon N° 4 dans les piscines toulousaines. C'était la dernière étape qualificative de la saison. Et ainsi, dernières épreuves donc pour amasser le plus de points pour d'éventuelles qualifications aux finales régionales (pour les poussins 2) et régionales, interrégionales ou nationales pour les benjamins.

Chez les dauphins, les présents étaient :

ALAYRAC Alexandre ; AZEMA Evan ; CAILLAUD-FIORILLO Lorenzo ; DURRIEU-PY Inès ; GENOULAZ Tina ; LEBAS Alice ; MARINO Lorenzo ; MAURIN-COULOVRAT Antoine ; MICHEL Paul ; MORIN LEMOINE Cassandre ; PREVITALI Margaux ; RAKOTOSOA Harena.

On a attaqué le samedi par le 100 DOS avec Alex réalisant correctement sa course et tournant en 1'51. Pour le 100 NL et le 100 BR il gagne 1" sur son temps tournant respectivement en 1'34 et 1'52. On soulève son challenge du 400 NL en 7'42 où pour une première il réalise une belle course avec des temps de passage réguliers.

Suivi de Lorenzo C., 2 épreuves pour une 1ère fois aussi, avec 2'12 au 100 BR, la synchronisation de la nage n'avait pas tout à fait été respectée, et 1'50 au 100 NL.

Sur le 50 NL, tout le monde s'est un peu amélioré, le travail de vitesse à l'entraînement a bien porté ses fruits. Paul tourne en 1', Evan, Inès, Cassandra et Antoine tournent autour de 55". Alice, Lorenzo M. et Harena tournent autour de 45". Les corps sont plus alignés à la surface, notamment par le travail de la position de la tête lors de l'inspiration, ce qui entraîne un gain de quelques secondes.

Au 50 DOS et au 50 BR, ils confirment leur temps. Harena gagne 10" et Cassandre gagne 6" avec la maîtrise de la synchronisation de la BRASSE. De même pour leur 200 NL, elles gagnent 20" sur leur précédent temps. Au 200 NL, certains nageurs se sont améliorés, pour d'autres ils confirment leur temps. Globalement on note une amélioration sur les virages et l'effort des coulées. Le travail était centré sur ces points depuis l'étape 2 du Natathlon du 09-10 avril donc un bilan positif.

Pour le 50 PAPILLON, Alice confirme son temps en 55", la nage est maîtrisée avec une amélioration sur le placement dans les coulées. Pour Evan, Tina, Margaux, objectif atteint, il leur a été demandé de nager BIEN sans aller vite.

Bon week-end de compétition pour nos dauphins en cette fin de saison.

Pour les poussins compet, le dernier natathlon de l'année s'est très bien passé.

Les effets du stage à Perpignan se sont fait sentir et, à chaque fois que les enfants ont plongé, ils ont amélioré leurs temps.

Félicitation à Samuel pour ses performances, surtout au 200 nl passant de 3'21 à 3'06, mais aussi Souhila qui passe de 3'30 à 3'09 sur la même discipline.

De très bonnes performances sont à signaler, notamment au 100 dos où Killian et Lilou ont amélioré leurs temps de plus de 10 secondes ( 1'38 et 1'42 ).

Bravo aussi à Maxime qui améliore lui aussi ses performances passant par exemple de 7'54 au 400 nl à 7'25 !

Le groupe « pré-compét » avait, lui, 10 nageurs d'engagés.

Cette 4ème étape était synonyme de 800m pour deux nageurs du groupe qui tentaient d'aller chercher la qualification à la finale régionale.

Ces deux 800 NL ont été rudement menés, avec à la sortie un magnifique 11'52 pour les deux nageurs plein de volonté qui ont su gérer cette course du début jusqu'à la fin.

Pour le reste du groupe ainsi que ces deux là, le 100NL et 100 Dos étaient au programme. Notons surtout le joli 100 NL de Tom QUENESCOURT en 1'10"40 qui améliore son temps de 7 secondes.

Enfin pour certains nageurs et nageuses le 200 Brasse était au programme, notons particulièrement la

# Natathlon 4

es 28,29 mai à Nakache et A. Jany

performance de Alix TURRI en 3'43"42 et de Antoine PREVITALI en 3'46"42.

Enfin « côté benjamins compet » cette dernière étape était aussi sous le signe de la longue distance avec le 800 nl, préparé à l'entraînement depuis un long mois .

Avant ça, un 100 nl était au programme pour se mettre en jambes.

Les améliorations de perfs personnelles ont bien été au rendez-vous pour la plupart par rapport à mars.

Lénaïc retransche 3s pour conclure sa course en 1'13 , Terris, Timothee, Elodie, Juliette en retransche deux.

Lou-Ann aussi, et vient finir son épreuve au pied du podium avec un excellent temps, plein d'avenir, d'1 minute et 5 seconde.

De quoi tous partir galvaniser pour la longue épreuve du 800.

Et le résultat fut conforme à ce que leur coach avait envisagé de mieux.

Elodie et Lenaic retranchent 2 minutes à leur temps de 2015, fruit de leur excellent travail durant l'année.

Timothee découvre la distance et réalise une jolie performance avec au passage un record au 400 nl explosé de 15 s .

Pour Abi, la performance est très intéressante pour le futur avec un joli 11'44

Justine s'est bien défendue et retransche 20 s de son temps de 2015.

Juliette, elle, en retransche une cinquantaine pour venir mourir juste au-dessus de la barrière des 11 minutes (11'02).

Mais les deux très grosses performances chronométriques sont l'œuvre de nos deux fers de lance du groupe :

Lou-Ann et Terris. La première retransche 40' de son temps de la saison dernière en nageant un excellent 10'22. Meilleure perf benjamine de l'histoire du club.

Terris, lui, a simplement pulvérisé le chrono en cassant la barre mythique des 10 minutes (9'59) et en finissant 3 ème de la compétition.

Il bat le record du club 12, 13 et 14 ans à seulement 12 ans et au passage le record 12 ans du 400 en passant sous les 5 minutes.

Il réalise la meilleur perf régionale de la saison sur la distance de son année d'âge.

Au niveau national, ça le classe dans les 8 meilleurs 2004

Un très , très gros chrono plein d'avenir, réalisé en MAILLOT DE BAIN classique quand

tout le reste nage en SHORTY et avec un rythme de 3,5 entraînements semaine en moyenne pendant que les autres sont déjà à 5.

!!!!Vraiment la classe !!!!!!!



# Natathlon 4

les 28,29 mai à Nakache et A. Jany

Pour finir la journée un petit 100 dos se rajouta au programme et fut dans la lignée des 800 : perfs améliorées pour tous. Avec notamment 2 chronos très très intéressants signés Juliette en 1'16 (retranchant 5s) et Lenaic en 1'18.

La compétition finit, il était temps de sortir les calelottes et de faire les comptes pour voir quelle finale chaque nageur a réussi à aller chercher, à l'addition de chaque différentes épreuves parcourues lors des 3 ou 4 étapes. Et le verdict est donc :

-Se qualifient au niveau interrégional avec une finale le 2 et 3 juillet à Pau

- De prada Lou Ann
- Rigollet Justine
- Couzi Juliette
- Negro Terris
- MALHERBES Lenaic

-Se qualifient au niveau régionale avec une finale le 24 juin à Lourdes

- SLAMNIA sana
- KEMP Abi
- QUENESCOURT Tom
- RIEUVERNET Nicolas
- LEBAS Timothee
- GRILLON Elodie

Pour les autres pas de qualif, mais plein de mérite. Ce n'est que partie remise pour les prochaines saisons ;-).

Il vont pouvoir se concentrer sur la finale du challenge général des jeunes de la fin juin à Leo.

Félicitations donc à tout le monde (nageurs, coachs , officiels ) pour ce joli cru 2016 du natathlon et place donc à la préparation de ces différentes finales qui ponctueront la saison.

Et après vacances pour tous et rendez-vous l'année prochaine pour la suite du programme en pleine forme après un bon été de repos !!!!!



[résultats avenir/poussins 1](#)

[résultats poussins 2](#)

[résultats benjamins](#)

# Mesures d'hygiène

Afin d'améliorer l'hygiène au sein des piscines municipales, la mairie de Toulouse rappelle que le service des sports a mis en place sur Léo Lagrange, Toulouse Lautrec et Jean Boiteux des zones de déchaussage au sein des accès vestiaires.

Nous vous demandons donc de bien vouloir respecter ces zones.

Nous vous en remercions.

Bon anniversaire à ...  
Ils sont nés en mai

**A à F** : ABBAS Mellina , ADENOR Christian , BAJOU--PRIM Gianni , BARBERO Lana , BIGOT Jérôme , BORDENAVE Laurence , BREMRIDGE Eva , BUYCK Jeanne , CAMBOURNAC Guillaume , COSTE Camille , DAVID Antoine , DUFFAU Mégane , DUPHIL Damien , DUPRE Ella , EGANA ABARRATEGUI Miren , FAURES Juliette , FORGEOUX Hélène ,

**G à M** : GALLET Virginie , GAVAT Paul , GAVAT Thomas , GIROUD-GARAPON Alexandre , GRILLON Roland , GUILLAUMES Maxime , HAENLIN Marc , HILSELBERGER Laura , INACIO Louise , IRIBARNE Martin , JAMET Claire , JEULIN Sarah , KOLB-PANIS Axel , LAGARDELLE Simon , LANDREAL Guillaume , LE TOUMELIN Florent , LUGAN Solenne , MANN Angèle , MARINI Olivia , MAYSOUNAVE Léanna , MULE Pascal ,

**N à Z** : NARBONA Vanessa , NEGRE TOZZI Leyla , OUAGHADE Cheryne , PINCEBOURDE Stephanie , PUJOL Alexia , RABAT Pierre , RIGOLLET-BOULONGEOT Antoine , SANDRES Alexandre , SARDET Christophe , SCHWAB Solène , STEHLE Clovis , TELLOUCK Luca , TOULON Noémie , TREY Margot , VERNET Claire , VLAMYNCK Adeline , WENZEL Lars.

Evénements à venir...

4 juin : 7ème Meeting National des Maitres à Léo Lagrange

11-12 juin : Championnat régional d'été à Tarbes

12 juin : ENF2 - ENF 3 à Balma

18,19 juin : Coupe de France des Départements à St Junien

23-26 juin : Championnat de France des Maitres à Canet

25 juin : Finale régionale Natathlon à Lourdes

25-26 juin : Grand Prix du Conseil Général à Léo Lagrange

2-3 juillet : Trophée Interrégional Lucien Zins à Pau

8-10 juillet Championnat National 2 d'été à Léo

Toac Natation

54 rue des 7 troubadours  
31000 Toulouse

Téléphone : 09 82 37 03 21

fax: 321-321-54321

email:

contact@toacnatation.com

web: www.toacnatation.com

Consultez notre site sur [www.toacnatation.com](http://www.toacnatation.com)

Les **permanences** du TOAC (où et quand?)

Contactez-nous par mail [email@toacnatation.com](mailto:email@toacnatation.com)

Consultez et commandez vos articles natation et kit sur la

**boutique**

Découvrez le rôle d'**officiel** (chronométreurs, contrôleurs de virages, juges...)

L'**Ecole de Natation Française** (ENF)

La section **Handisport**

La section « **Maitres** » (réservée au plus de 25 ans)

La page **Facebook du TOAC**

Heures d'ouverture :

lundi, mardi, jeudi : 15h-19h

mercredi : 9h-12h

vendredi : 14h-16h

Nous remercions nos partenaires pour leur aide

